

١
جسمي وعناصر الغذاء
الهرم الغذائي
اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد
المجموعة الأولى
هى قمة الهرم، يحتاج الجسم إليها بكميات قليلة، تشمل الحلويات والسكريات، وتمد الجسم بالطاقة، وإذا أكلها الإنسان بكميات كبيرة فإنها تسبب له السمنة وتصيبه بالأمراض.
المجموعة الثانية
تشمل الحليب ومشتقاته من لبن وجبن وغيرهما، وهى تمد الجسم بـ (الكالسيوم) المهم لبناء العظام والأسنان.
المجموعة الثالثة
تشمل البروتين المختلف كاللحوم، والدجاج، والسمك، والبقوليات،وهى مهمة لبناء العضلات.
المجموعة الرابعة
تشمل الخضروات والفواكه. وهى تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن.
المجموعة الخامسة
هى قاعدة الهرم وتشمل الحبوب المختلفة ومنتجاتها كالخبز والأرز، وهى تمد الجسم بالطاقة اللازمة.

2

جسمي وعناصر الغذاء
الهرم الغذائي

اسأل رضا يونس   نجلاء عبد الجواد



الكلمة	معناها
قمة	أعلى
الطاقة	القدرة
السمنة	البدانة
مهمة	ضرورية
تمد	تعطي / تمنح
قاعدة	أساس
تشمل	تحتوي / تضم



جسمي وعناصر الغذاء

الهرم الغذائي

اسال رضا يونس   نجلاء عبد الجواد



الكلمة	مضادها
قمة	أسفل
الطاقة	العجز / الضعف
السمنة	النحافة
مهمة	مهملة
الشفاء	المرض



4



اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد



المفرد	الجمع
قمة	قمم
شكل	أشكال
الطاقة	الطاقات
الفاكهة	الفواكه
الحبة	الحبوب





جسمي وعناصر الغذاء

الهرم الغذائي

اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد

هو أسلوب يستخدمه السائل لمعرفة شيء كان يجهله (لا يعرفه)

فمثلاً أنا لا أعرف اسمك؛ لذلك فسأسألك وأقول ما اسمك؟

والآن هل تستطيع تلميذي النجيب أن تستنتج معي مم يتكون أسلوب الاستفهام؟

هيا نتعرف أبنائي على بعض أدوات الاستفهام، ومتى نستخدمها.



أسلوب الاستفهام

اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد

متى للاستفهام عن الزمان.

سؤال

س:متى تذهب إلى المدرسة؟

إجابة

ج: أذهب إلى المدرسة صباحاً

أداة استفهام

علامة استفهام

أين للاستفهام عن المكان

سؤال

س:أين يعيش جدك؟

إجابة

ج: يعيش جدي في الفيوم؟

لماذا للاستفهام عن السبب

سؤال

س: لماذا تنام مبكراً؟

إجابة

ج: أنام مبكراً؛ لأستيقظ مبكراً.

كم للاستفهام عن العدد

سؤال

س: كم قلماً في حقيبتك؟

إجابة

س: في حقيبتي خمسة أقلام.

من أدوات الاستفهام

متى مَنْ أين

كم هل كيف

ماذا ما لماذا

جسمي وعناصر الغذاء
الهرم الغذائي

اسأل رضا يونس   نجلاء عبد الجواد

أسلوب الاستفهام

مَنْ للاستفهام عن العاقل.

سؤال
س: من أمير الشعراء؟
إجابة
ج: أمير الشعراء هو أحمد شوقي.

هل للاستفهام عن مضمون الجملة وتكون الإجابة (نعم) في الإثبات (لا) في النفى.

سؤال
س:هل تمارس الرياضة؟
إجابة
ج: نعم أمارس الرياضة.   ج: لا،لا أمارس الرياضة.

كيف

سؤال
س: كيف تجلس في الفصل؟
إجابة
ج: أجلس في الفصل منتبهاً.

ما / لماذا / ماذا للاستفهام عن غير العاقل

سؤال
س: ما اسمك؟
إجابة
ج: اسمي أحمد

سؤال
س: ماذا تشاهد في التلفاز؟
إجابة
ج: أشاهد في التلفاز مباراة كرة قدم.

من أدوات الاستفهام

متى مَنْ أين
كم هل كيف
ماذا ما لماذا

جسمي وعناصر الغذاء

الهرم الغذائي

أسلوب الاستفهام اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد

والآن تلميذي النجيب هل تستطيع الإجابة عن تلك الأسئلة؟

اختبر نفسك

أجب عن الأسئلة الآتية :

س: متى يعود أخوك من عمله؟

(تذكر عند الإجابة ، تبدأ بجزء من السؤال، وتجيب عن المطلوب، ونقطة آخر الإجابة)

س: لماذا تذهب إلى حديقة الحيوان؟

س: كم أخًا لك؟

س: هل قمت باالسفر إلى أسوان؟

ضع سؤالًا لكل إجابة مما يأتي:

لا، لم أذهب إلى النادي اليوم.

لأعرف المزيد من المعلومات.

في مدرستي عشرون فصلًا.

من أدوات الاستفهام

متى مَنْ أين

كم هل كيف

ماذا ما لماذا

جسمي وعناصر الغذاء

الهرم الغذائي

اسأل رضا يونس   نجلاء عبد الجواد

من علامات الترقيم

علامات الترقيم

النقطة، الفاصلة، الفاصلة المنقوطة، علامة التعجب، علامة الاستفهام النقطتان الرأسيتان

النقطة (.)

توضع في نهاية الجمل والفقرات التي اكتمل معناها.

مثل: ذاكرت دروسي مساءً.

الفاصلة (الفصلة)

الفاصلة (الفصلة)

توضع للفصل بين جملتين أو بين الشيء وأقسامه.

مثل: عدت من المدرسة، وجلست قليلاً قبل أداء واجباتي.

مثل: أقسام الكلمة: اسم، فعل، حرف

الفاصلة المنقوطة (الفصلة المنقوطة) (؛)

توضع للفصل بين جملتين عندما تكون إحداهما سبباً للأخرى.

مثل: لم أذهب مع زملائي لزيارة حديقةالحيوان؛ لأنني لم أشترك في الرحلة.

جسمي وعناصر الغذاء
الهرم الغذائي

اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد

علامات الترقيم

علامة التعجب
(!)

توضع في نهاية جملة التعجب.

مثل: ما أجمل الحديقة!

علامة الاستفهام
(؟)

توضع في نهاية جملة الاستفهام (أو في نهاية السؤال الذي يبدأ بأداة استفهام)

مثل : لماذا اشتركت في المسابقة؟

النقطتان الرأسيتان
(:)

توضعان بعد القول أو التفصيل.

مثل : قال أبي: " سنزور المتحف يوم الخميس القادم"

والآن أكمل بوضع أداة الترقيم في مكانها المناسب:

هل وجدت كتابك( ).

قالت المعلمة( ) نهر النيل من أطول أنهار العالم ( )

ما أروع الحقيبة( ).

أذاكر دروسي ( ) رغبة في النجاح.

جسمي وعناصر الغذاء

الهرم الغذائي

اسأل رضا يونس   نجلاء عبد الجواد

تدريبات

س: ما المقصود بالهرم الغذائي؟

ج: هو خريطة أو دليل يومي يوضح أنواع الأطعمة المختلفة التي يجب أن يتناولها الإنسان.

س: مم يتكون الهرم الغذائي؟

ج: يتكون الهرم الغذائي من خمس مجموعات غذائية، يحتاج الإنسان إليها؛ لبناء جسمه.

س: ما الذي تشمل عليه المجموعة الأولى،؟ وما أهميتها؟

ج: تشمل المجموعة الأولى على الحبوب المختلفة ومنتجاتها كالخبز والأرز، وأهميتها أنها تمد الجسم بالطاقة اللازمة.

س: ما الذي تشمل عليه المجموعة الثانية؟ وما أهميتها؟

ج: تشمل المجموعة الثانية على الخضروات والفواكه، وأهميتها أنها تمد الجسم بما يحتاج إليه من فيتامينات ومعادن.

س: ما الذي تشمل عليه المجموعة الثالثة؟ وما أهميتها؟

ج: تشمل المجموعة الثالثة على البروتين المختلف كاللحوم ، والدجاج، والسمك، ولها أهمية في بناء العضلات.

12

جسمي وعناصر الغذاء
الهرم الغذائي

اسأل رضا يونس   نجلاء عبد الجواد

تدريبات

س: ما الذي تشمل عليه المجموعة الرابعة؟ وما أهميتها؟

تشمل المجموعة الرابعة الحليب ومشتقاته من لبن وجبن، وغيرهما، وأهميتها أنها تمد الجسم بـ (الكالسيوم) المهم لبناء العظام والأسنان.

س: ما الذي تشمل عليه المجموعة الخامسة؟ وما أهميتها؟

ج: تشمل المجموعة الخامسة الحلويات والسكريات، وأهميتها أنها تمد الجسم بالطاقة.

س: ما نتيجة الإسراف في تناول الحلويات والسكريات؟

ج: تسبب السمنة والإصابة بالأمراض.

س: من أنا؟

- ★ قاعدة الهرم وتشمل الحبوب المختلفة. (المجموعة الغذائية الأولى)
- ★ أتكون من خمس مجموعات غذائية . (الهرم الغذائي)
- ★ أمد الجسم بالفيتامينات والمعادن. (الخضروات والفواكه).
- ★ أشمل البروتين المختلف كاللحوم، والدجاج، والسمك . (المجموعة الغذائية الثالثة)

س: أكمل ما يأتي :

1- الحليب ومشتقاته مهم لبناء العظام و الأسنان.

2- الهرم الغذائي هو دليل يوضح أنواع الأطعمة المختلفة التي يحتاج إليها الإنسان بشكل يومي.

جسمي وعناصر الغذاء

الهرم الغذائي

اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد

تدريبات

س: " هى قاعدة الهرم وتشمل الحبوب المختلفة ومنتجاتها كالخبز والأرز، وهى تمد الجسم بالطاقة اللازمة.

س: أكمل : ما المجموعة الغذائية المذكورة في العبارة السابقة؟

ج: المجموعة الغذائية الأولى.

س: استخرج من العبارة السابقة ما يلي:

1- كلمة بها لام شمسية الطاقة

2- كلمة بها لام قمرية(الهرم أو الحبوب أو المختلفة أو الخبز أو الأرز أو الجسم أو اللازمة).

3- فعلًا مضارعًا (تشمل أو تمد).

4- كلمة بمعنى أساس قاعدة.

5- حرف عطف (و)

6- كلمة بها مد بالواو الحبوب.

جسمي وعناصر الغذاء
الهرم الغذائي

اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد

تحليل الكلمات إلى مقاطع صوتية :

قِمَّةُ : قِمْـ / ـمَـ / ـةُ.

قَلِيلَةٍ : قَـ / ـلِيـ / ـلَـ / ـةٍ.

الإِنْسَانُ : الـ / إِنْـ / ـسَا / نُ

السِّمْنَةِ : السْـ / ـسِمْـ / ـنَـ / ـةِ

لَبَنٍ : لَـ / ـبَـ / ـنٍ.

جُبْنٍ : جُبْـ / ـنٍ.

لِبِنَاءِ : لِـ / ـبِـ / ـنَا / ءِ.

15

جسمي وعناصر الغذاء

الهرم الغذائي

اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد

دمج المقاطع الصوتية لتكوين كلمات :

كَ / بِيـ / ـرَ / ةٍ : كَبِيرَةٍ .

الـ / ـمُخْ / ـتَـ / ـلِـ / ـفَ : المُخْتَلِفَ .

مُـ / ـهِمْـ / ـمَـ / ـةٌ : مُهِمَّةٌ

تَشْـ / ـمَـ / ـلُ : تَشْمَلُ .

الـ / ـعِـ / ـظَا / مِ : العِظَامِ .

الـ / أَمْـ / ـرَا / ضُ : الأَمْرَاضُ .

تَـ / ـمُدْ / ـدُ : تَمُدُّ .

جسمي وعناصر الغذاء

الهرم الغذائي

اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد

والآن تلميذي النجيب أمامك الهرم الغذائي، والمطلوب منك أن تقوم برسم بعض الأطعمة التي تحويها كل مجموعة، وكتابة رقم كل مجموعة.

